A tecnologia na hora de dormir: impactos do uso de mídias sociais na qualidade do sono

Technology at bedtime: impacts of social media usage on sleep quality

***Anna Emíllia de Oliveira Maciel Freitas*[1]**
***Maria Rosenilda Araujo Lira Viana*[2]**
***Kamylle Joanna Leite de Sousa*[3]**
***André Barros Macêdo*[4]**
***Maria Angélica Santos Gonçalves*[5]**
***Thalita Pereira Vale Leite*[6]**
***Aldinete Vieira Lins*[7]**
***Joselita da Silva Rocha*[8]**
***Francisco Rafael Pinheiro Dantas*[9]**
***Gilberto de Albuquerque Lúcio*[10]**

RESUMO: O advento das mídias sociais revolucionou a forma como nos comunicamos, compartilhamos informações e nos conectamos em uma escala global. No entanto, à medida que o uso das mídias sociais se tornou ubíquo, surgiram preocupações sobre seus potenciais impactos na saúde e no bem-estar das pessoas. Enquanto a literatura científica tem se concentrado em grande parte nos impactos psicossociais do uso das mídias sociais, a sua relação com a qualidade do sono permanece em grande parte incompreendida, deixando uma lacuna no conhecimento existente. Portanto, este estudo tem como objetivo preencher essa lacuna, investigando a relação entre o uso das mídias sociais e a qualidade do sono nos indivíduos. Trata-se de uma revisão integrativa de literatura, com pesquisa na literatura realizada nas bases de dados da PubMed, BVS e SciELO, utilizando os seguintes descritores: "Mídias Sociais" e "Sono" com operador booleano "AND", sendo observados todos os trabalhos publicados nos últimos cinco anos. Após a pesquisa, foram selecionados 10 artigos para comporem o corpo do trabalho. A pesquisa revelou uma forte relação entre o uso de mídias sociais e a qualidade do sono, com impactos negativos que incluem a diminuição na qualidade, atrasos e interferências no tempo de sono, com impactos que se manifestam a curto e longo prazo. Além disso, problemas adicionais, como ansiedade, depressão e sonolência diurna, estão associados ao uso problemático de mídias sociais, causando danos na capacidade de aprendizagem e desempenho escolar nos indivíduos estudados. Esses efeitos são mais pronunciados em meninas, mas a relação é complexa e varia dependendo de vários fatores, como tipo de mídia consumida e natureza do conteúdo. É crucial que sejam conduzidas mais pesquisas para entender melhor essa complexa relação, aprofundando o conhecimento sobre os tipos de conteúdo que mais impactam a qualidade do sono e saúde mental, possibilitando o desenvolvimento de estratégias de intervenção e prevenção eficazes.
Palavras-chave: Mídias Sociais; Sono; Saúde Mental.

ABSTRACT: The advent of social media has revolutionized the way we communicate, share information, and connect on a global scale. However, as the use of social media has become ubiquitous, concerns have arisen about its potential impacts on people's health and well-being. While scientific literature has largely focused on the psychosocial impacts of social media use, its relationship with sleep quality remains largely misunderstood, creating a gap in existing knowledge. Therefore, this study aims to fill this gap by investigating the relationship between social media use and individuals' sleep quality. It is an integrative literature review, with a literature search conducted on the PubMed, BVS, and SciELO databases using the following keywords: "Social Media" and "Sleep" with the Boolean operator "AND," with all works published in the last five years being observed. After the search, 10 articles were selected to comprise the body of the

[1] Graduanda em Medicina pelo Centro Universitário Santa Maria. E-mail: tetramae@hotmail.com
[2] Graduada em Gestão Hospitalar pelo Centro Universitário Estácio do Ceará. E-mail: nilda.viana14@gmail.com
[3] Graduanda em Medicina pelo Centro Universitário Santa Maria. E-mail: 20222056008@fsmead.com.br
[4] Graduando em Medicina pela Faculdade Ages. E-mail: macedoandre40@gmail.com
[5] Graduanda em Enfermagem pelo Centro Universitário Santa Maria. E-mail: 20222002022@fsmead.com.br
[6] Graduanda em Medicina pela Faculdade de Medicina de Olinda. E-mail: thalita.leiite@hotmail.com
[7] Graduanda em Enfermagem pelo Centro Universitário Santa Maria. E-mail: lins.nety@yahoo.com.br
[8] Graduanda em Enfermagem pelo Centro Universitário Santa Maria. E-mail: litasilvacz@gmail.com
[9] Docente da Escola de Saúde Pública do Ceará e da UNINASSAU-Maracanaú. E-mail: rafael.dantas@esp.ce.gov.br
[10] Graduando em Medicina pelo Centro Universitário Santa Maria. E-mail: pb.gilberto@gmail.com

work. The research revealed a strong relationship between the use of social media and sleep quality, with negative impacts that include decreased quality, delays, and interference in sleep time, with both short-term and long-term effects. Additionally, additional problems such as anxiety, depression, and daytime sleepiness are associated with problematic social media use, causing harm to individuals' learning ability and academic performance. These effects are more pronounced in girls, but the relationship is complex and varies depending on various factors, such as the type of media consumed and the nature of the content. It is crucial for further research to be conducted to better understand this complex relationship, deepening knowledge about the types of content that most impact sleep quality and mental health, enabling the development of effective intervention and prevention strategies.
Keywords: Social Media; Sleep; Mental Health.

INTRODUÇÃO

O advento das mídias sociais revolucionou a forma como nos comunicamos, compartilhamos informações e nos conectamos em uma escala global. Essas plataformas, como o Facebook, Twitter e Instagram, tornaram-se parte integrante da vida cotidiana, com bilhões de usuários em todo o mundo. No entanto, à medida que o uso das mídias sociais se tornou ubíquo, surgiram preocupações sobre seus potenciais impactos na saúde e no bem-estar das pessoas (KROSS et al., 2013).

A qualidade do sono é um componente vital da saúde física e mental. Distúrbios do sono, como insônia e sono de má qualidade, estão associados a uma variedade de problemas de saúde, incluindo doenças cardiovasculares, obesidade e distúrbios psiquiátricos. Além disso, o sono adequado é essencial para a consolidação da memória, a regulação do humor e a função cognitiva. Portanto, qualquer fator que prejudique a qualidade do sono tem implicações significativas para o bem-estar geral (CHEN et al., 2015).

Enquanto a literatura científica tem se concentrado em grande parte nos impactos psicossociais do uso das mídias sociais, uma área que exige investigação mais aprofundada é a relação entre o uso dessas plataformas e a qualidade do sono. Estudos já estabeleceram uma conexão entre o uso excessivo das mídias sociais e problemas de saúde mental, como depressão e ansiedade (PRIMACK et al., 2017). No entanto, a relação precisa entre o uso das mídias sociais e a qualidade do sono permanece em grande parte incompreendida, deixando uma lacuna no conhecimento existente (LEVENSON et al., 2016).

A relevância de estudos nesse sentido é inquestionável, pois podem contribuir significativamente para o entendimento dos impactos do uso das mídias sociais na saúde e no bem-estar dos indivíduos. Além disso, podem ter implicações importantes para políticas de saúde pública e intervenções destinadas a promover o bem-estar em relação ao uso das mídias sociais (WOODS; SCOTT, 2016).

Portanto, este estudo tem como objetivo preencher essa lacuna, investigando a relação entre o uso das mídias sociais e a qualidade do sono nos indivíduos.

METODOLOGIA

O presente trabalho se trata de uma revisão integrativa de literatura, uma abordagem metodológica que se destaca na síntese de conhecimentos de diversas fontes e perspectivas sobre um tema específico, proporcionando uma compreensão abrangente e holística do assunto em questão. Essa abordagem abrange uma ampla gama de publicações científicas, incluindo estudos experimentais, descritivos e teóricos, permitindo a análise profunda e a organização dos resultados obtidos. A revisão integrativa não apenas resume as descobertas, mas também busca identificar divergências e convergências na literatura, ajudando a preencher lacunas no conhecimento e fornecendo diretrizes valiosas para a pesquisa futura. Essa abordagem é essencial para a tomada de decisões informadas na área da saúde, contribuindo para o avanço do conhecimento científico e aprimoramento das práticas clínicas (MENDES; SILVEIRA; GALVÃO, 2008).

A pesquisa na literatura foi realizada nas bases de dados da PubMed, Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e Scientific Electronic Library Online (SciELO), utilizando os seguintes descritores indexados aos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS): “Mídias Sociais” e “Sono” com operador booleano “AND”, sendo observados todos os trabalhos publicados nos últimos cinco anos. A pesquisa girou em torno da seguinte questão norteadora: “Qual o impacto do uso de mídias sociais na qualidade do sono?”.

Foram incluídos artigos publicados entre os anos de 2018 e 2023, em português, inglês ou espanhol, disponíveis gratuitamente na íntegra e que estivessem em concordância com o objetivo e a questão norteadora da pesquisa. Foram excluídos artigos duplicados, teses, monografias, dissertações, editoriais, protocolos, revisões, estudos em animais e artigos que fugissem da temática central proposta.

Após a pesquisa inicial, foram encontrados 198 artigos, sendo 36 na PubMed, 159 na BVS e 3 na SciELO. Após leitura dos títulos e resumos, 39 artigos foram selecionados para leitura na íntegra. Após leitura minuciosa e aplicação dos critérios de escolha, foram selecionados 10 artigos para comporem o corpo do trabalho.

RESULTADOS

Os 10 estudos escolhidos para comporem este trabalho foram realizados com diferentes públidos, metodologias e perspectivas, conferindo uma visão abrangente do tema proposto. O Quadro 1 expõe os trabalhos escolhidos e sintetiza as principais informações contidas neles.

Quadro 1: Artigos utilizados

#	Autores	Título	Objetivo	Metodologia
1	Boniel-Nissim et al. (2023)	Adolescent use of social media and associations with sleep patterns across 18 European and North American countries.	Investigar as associações entre o uso de mídia social (SMU) e os padrões de sono em adolescentes de 18 países europeus e norte-americanos, bem como entre diferentes faixas etárias.	Estudo transversal. Amostra de 86.542 participantes de 18 países/regiões da Europa e América do Norte. Os participantes tinham idades de 11 a 15 anos.
2	Bowler e Bourke (2019)	Facebook use and sleep quality: Light interacts with socially induced alertness.	Avaliar o impacto da exposição pré-sono a dispositivos eletrônicos, como tablets, e à natureza do conteúdo visualizado, especificamente no contexto das redes sociais, na qualidade do sono experimentada pelos usuários.	Ensaio clínico. O estudo contou com a participação de 30 estudantes universitários, sendo 21 do sexo feminino e com idades entre 18 e 23 anos.
3	Chalermchutidej et al. (2023)	Sleep, social media use and mental health in female adolescents aged 12 to 18 years old during the COVID-19 pandemic.	Investigar as características de sono, uso de mídias sociais (e dispositivos eletrônicos) e saúde mental em uma população de estudo durante o período de lockdown da COVID-19 e após a reabertura das escolas. O objetivo secundário foi avaliar a associação	Estudo de coorte prospectivo. Foram recrutadas 219 participantes do sexo feminino, adolescentes com idades entre 12 e 18 anos, que estudavam do 7º ao 12º ano em uma escola particular para meninas em Bangkok, Tailândia.

			entre baixa qualidade do sono, uso de mídias sociais e saúde mental.	
4	Combertaldi et al. (2021)	Pre-sleep social media use does not strongly disturb sleep: a sleep laboratory study in healthy young participants.	Investigar os efeitos prejudiciais potenciais do uso de mídia social imediatamente antes do sono, em um ambiente de laboratório.	Ensaio clínico. O estudo incluiu 30 jovens e saudáveis estudantes, com média de idade de 22,5 anos, dos quais 21 eram mulheres. Os participantes eram usuários regulares de mídia social (WhatsApp e Snapchat
5	Rzewnicki et al. (2020)	Associations between positive and negative social media experiences and sleep disturbance among young adults.	Examinar a associação entre as experiências positivas e negativas nas redes sociais (SM) e os distúrbios do sono em adultos jovens dos EUA.	Estudo transversal quantitativo. Foram recrutados 2.408 adultos jovens dos EUA com idades entre 18 e 30 anos.
6	Sahu et al. (2020)	Social media use and health promoting lifestyle: an exploration among Indian nursing students.	Avaliar o uso de mídia social e o estilo de vida de promoção da saúde entre estudantes de enfermagem. Também tenta encontrar associação entre variáveis sociodemográficas, uso de mídia social e comportamento de estilo de vida.	Estudo transversal de caráter descritivo. A amostra foi composta por 125 estudantes de enfermagem de graduação e pós-graduação de várias faculdades de enfermagem na Índia.
7	Tereshchenko et al. (2021)	Internet Addiction and Sleep Problems Among Russian Adolescents: A Field School-Based Study.	Estabelecer uma ligação entre distúrbios no horário de sono noturno, qualidade do sono e sonolência diurna em adolescentes com dependência da	Estudo observacional transversal de ponto único, utilizando uma amostra de escolas em três cidades na Sibéria. Os participantes são

			Internet e diferentes tipos de mídia consumida.	4615 adolescentes com idades entre 12 e 18 anos, 46,2% são do sexo masculino e 53,8% do sexo feminino..
8	Tokiya et al. (2020)	Relationship between internet addiction and sleep disturbance in high school students: a cross-sectional study.	Investigar a relação entre o vício em Internet e distúrbios do sono em estudantes do ensino médio no Japão.	Estudo epidemiológico. O estudo incluiu um total de 10.405 estudantes com idades entre 15 e 16 anos registrados em 54 escolas de ensino médio no Japão.
9	Van der Schuur, Baumgartner e Sumter (2019)	Social Media Use, Social Media Stress, and Sleep: Examining Cross-Sectional and Longitudinal Relationships in Adolescents.	Investigar a relação entre o uso de redes sociais, o estresse relacionado e parâmetros de sono em adolescentes.	Estudo transversal. O estudo incluiu dados de 1.441 adolescentes de sete escolas secundárias nos Países Baixos. A idade média dos participantes foi de 12,61 anos, sendo 51% meninos e 49% meninas.
10	Yoon, Jeong e Cho (2021)	The Effects of Children's Smartphone Addiction on Sleep Duration: The Moderating Effects of Gender and Age.	Investigar como a dependência de smartphones afeta a duração do sono em crianças e adolescentes, considerando fatores como perturbação das funções adaptativas, orientação para a vida virtual, sintomas de abstinência e tolerância, em relação ao gênero e à idade.	Estudo transversal. O trabalho utiliza dados do "Korean Children and Youth Panel Survey 2018 (KCYPS 2018)", que envolveu uma amostra representativa nacional de crianças e adolescentes na Coreia. Foram incluídos no estudo 4940 jovens, sendo 2399 no 4º ano do

				ensino fundamental e 2541 no 7º ano do ensino fundamental.

Fonte: Autor (2023)

DISCUSSÃO

Todos os estudos avaliados encontraram relações entre o uso de mídias sociais e seu impacto no sono. Houve diferenças quanto à abordagem, visto que alguns estudos consideraram fatores como o tipo de conteúdo consumido, as experiências tidas, além do tempo gasto na internet.

O estudo de Bowler e Bourke (2019) concentrou-se no Facebook e revelou que o uso desta plataforma antes de dormir diminuiu a qualidade do sono dos jovens adultos, mas os autores não discutiram sobre a duração do sono diretamente. O estudo ainda investigou a eficácia dos filtros de luz azul, a fim de saber se o que afeta a qualidade do sono é a exposição excessiva à luz azul, ou o próprio uso das mídias sociais. Eles descobriram que a filtragem da luz azul só teve um efeito positivo na qualidade do sono quando o conteúdo visualizado era pouco estimulante, dando indícios de que a natureza do conteúdo consumido é o que define seu nível de interferência no sono.

Por sua vez, Combertaldi et al. (2021) proporcionaram uma análise detalhada dos efeitos do uso de mídias sociais antes do sono, analisados por parâmetros subjetivos e objetivos em um ambiente controlado de laboratório. Surpreendentemente, contrariando expectativas, o uso de mídias sociais não pareceu ter um impacto negativo significativo nos parâmetros subjetivos do sono, como qualidade e latência. No entanto, é notável que os participantes tenham relatado uma qualidade subjetiva do sono melhor quando realizaram uma sessão de relaxamento muscular progressivo em comparação com as outras condições, indicando a importância das técnicas de relaxamento para melhorar a experiência subjetiva do sono.

No que diz respeito aos parâmetros objetivos de avaliação do sono, Combertaldi et al. (2021) ainda revelaram uma diminuição na qualidade do segundo estágio do sono nos participantes após o uso de mídias sociais em comparação com a noite neutra, sugerindo que o conteúdo das mídias sociais pode afetar os estágios iniciais do sono. Além disso, a presença de smartphones no quarto, mesmo sem uso ativo, foi destacada como um fator que pode afetar a qualidade do sono, reforçando a importância de minimizar as distrações noturnas.

De forma semelhante, Rzewnicki et al. (2020) indicaram em seu estudo que experiências negativas nas mídias sociais estão significativamente associadas a maiores chances de distúrbios do sono, mesmo após o controle para o tempo gasto nas mídias sociais. Este achado ressalta a influência crítica das interações sociais online na qualidade do sono, sugerindo que experiências negativas podem desencadear perturbações emocionais ou excitação fisiológica negativa, afetando negativamente o sono. Importante notar que experiências positivas nas mídias sociais não demonstraram associação significativa com distúrbios do sono, destacando a complexidade dessa relação.

Contribuindo com essas descobertas, os resultados do estudo conduzido por Van der Schuur, Baumgartner e Sumter (2019) revelaram que o estresse relacionado ao uso de mídias sociais, mais do que a frequência do uso em si, tem um impacto significativo no sono dos adolescentes, indicando que as emoções e preocupações associadas ao uso dessas plataformas podem ser um fator-chave.

Quanto à prevalência por gênero, a maioria dos estudos que abordou essa questão concluiu que meninas foram mais afetadas do que meninos, embora os estudos tenham demonstrado resultados mais complexos. Tokiya et al. (2020) destacou de forma geral uma associação entre o uso excessivo de mídias sociais e prejuízos no sono mais prevalentes em meninas. Já Tereshchenko et al. (2021) observaram que as meninas tendem a ser mais afetadas pelas redes sociais, enquanto os meninos são mais suscetíveis à dependência de jogos.

Os resultados do estudo de Sahu et al. (2020) indicam que o uso excessivo de mídias sociais está correlacionado com atrasos frequentes no sono, afetando negativamente os estudos entre os participantes. Uma grande parcela da amostra apresentou pontuações indicativas de um possível uso problemático de mídias sociais, destacando fatores como gênero e nível de educação associados a isso, com meninas sendo mais afetadas.

O estudo de Yoon, Jeong e Cho (2021) revelou que o vício em smartphones teve um impacto negativo na duração do sono, com a tolerância ao uso de smartphones desempenhando um papel crucial nessa relação. Embora o vício em si não tenha mostrado diferenças significativas de prevalência por gênero, foi notável que as mulheres tiveram uma média de duração do sono mais curta do que os homens, indicando uma possível maior susceptibilidade. Além disso, os estudantes do 7º ano foram mais propensos ao vício em smartphones e tinham uma duração do sono mais curta em comparação com os alunos do 4º ano.

Van der Schuur, Baumgartner e Sumter (2019) relataram também que as diferenças de gênero são evidentes, com as meninas mostrando uma maior suscetibilidade aos efeitos a longo prazo do prejuízo no sono relacionado ao uso de mídias sociais. Surpreendentemente, os

meninos que usam mídias sociais mais frequentemente relatam menos sonolência diurna, o que sugere uma complexidade na relação entre uso de mídias sociais e sono que requer investigações adicionais.

Três estudos ressaltam ainda a associação entre o uso de mídias sociais e problemas além dos prejuízos no sono. O estudo de Chalermchutidej et al. (2023) evidencia a prevalência de problemas relacionados ao sono, com 81,3% dos participantes relatando má qualidade do sono, um fato preocupante. Os autores também destacam a correlação entre o uso prolongado de mídias sociais e transtornos de ansiedade, depressão e problemas de aprendizado em adolescentes.

Semelhantemente, os achados do estudo conduzido por Tereshchenko et al. (2021) revelaram que a dependência de internet está associada a uma série de problemas de sono, incluindo ir para a cama mais tarde, dificuldade em adormecer, despertares noturnos frequentes e maior sonolência diurna. Além disso, a sonolência diurna, exacerbada pelo consumo excessivo de internet e mídias sociais, é particularmente preocupante, pois pode ter implicações negativas na saúde mental e no desempenho escolar dos adolescentes.

Contribuindo com esses dados, o estudo de Boniel-Nissim et al. (2023) observou que o uso intenso e problemático de mídias sociais está associado a uma redução significativa na duração do sono em adolescentes, resultando em menos tempo de sono tanto em dias letivos quanto não letivos. O estudo ressalta que os impactos negativos do uso problemático de mídias sociais vão além do sono, afetando a aprendizagem e o desempenho escolar dos participantes.

Chalermchutidej et al. (2023) ainda destacaram em seu estudo que, ao longo de um período de 6 meses, o uso de mídias sociais passou a ser associado a uma qualidade de sono inferior. Isso indica que o impacto das mídias sociais no sono pode se manifestar ao longo do tempo, e não apenas como um efeito imediato.

Por fim, por Tokiya et al. (2020) levantam a possibilidade de uma relação bidirecional entre perturbação do sono e dependência da internet, com uma condição podendo levar à outra, e potencialmente contribuindo para mudanças estruturais no cérebro. No seu estudo, foi mostrado uma considerável associação entre prejuízos na qualidade do sono e o consumo excessivo de internet e mídias sociais. Notavelmente, mais da metade dos participantes apresentou perturbação do sono, com fatores como a falta de envolvimento em esportes escolares ou clubes, a frequência de refeições puladas, o humor deprimido e a insatisfação com a vida escolar correlacionados a essa condição.

CONCLUSÃO

A pesquisa revelou uma forte relação entre o uso de mídias sociais e a qualidade do sono, com impactos negativos que incluem a diminuição na qualidade, atrasos e interferências no tempo de sono, com impactos que se manifestam a curto e longo prazo.

Além disso, problemas adicionais, como ansiedade, depressão e sonolência diurna, estão associados ao uso problemático de mídias sociais, causando danos na capacidade de aprendizagem e desempenho escolar nos indivíduos estudados. Esses efeitos são mais pronunciados em meninas, mas a relação é complexa e varia dependendo de vários fatores, como tipo de mídia consumida e natureza do conteúdo.

É crucial que sejam conduzidas mais pesquisas para entender melhor essa complexa relação, aprofundando o conhecimento sobre os tipos de conteúdo que mais impactam a qualidade do sono e saúde mental, possibilitando o desenvolvimento de estratégias de intervenção e prevenção eficazes.

REFERÊNCIAS

BONIEL-NISSIM, M. et al. Adolescent use of social media and associations with sleep patterns across 18 European and North American countries. **Sleep Health**, v. 9, n. 3, p. 314–321, jun. 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2023.01.005>. Acesso em: 05 set. 2023.

BOWLER, J.; BOURKE, P. Facebook use and sleep quality: Light interacts with socially induced alertness. **British Journal of Psychology**, v. 110, n. 3, p. 519–529, 5 ago. 2019. Disponível em: <https://dx.doi.org/10.1111/bjop.12351>. Acesso em: 05 set. 2023.

CHALERMCHUTIDEJ, W. et al. Sleep, social media use and mental health in female adolescents aged 12 to 18 years old during the COVID-19 pandemic. **BMC Pediatrics**, v. 23, n. 1, p. 398, 14 ago. 2023. Disponível em: <https://dx.doi.org/10.1186/s12887-023-04218-4>. Acesso em: 05 set. 2023.

CHEN, X. et al. Racial/Ethnic Differences in Sleep Disturbances: The Multi-Ethnic Study of Atherosclerosis (MESA). **SLEEP**, 1 jun. 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.5665/sleep.4732>. Acesso em: 05 set. 2023.

COMBERTALDI, S. L. et al. Pre-sleep social media use does not strongly disturb sleep: a sleep laboratory study in healthy young participants. **Sleep Medicine**, v. 87, p. 191–202, nov. 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2021.09.009>. Acesso em: 05 set. 2023.

KROSS, E. et al. Facebook Use Predicts Declines in Subjective Well-Being in Young Adults. **PLoS ONE**, v. 8, n. 8, p. e69841, 14 ago. 2013. Disponível em: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0069841>. Acesso em: 05 set. 2023.

LEVENSON, J. C. et al. The association between social media use and sleep disturbance among young adults. **Preventive Medicine**, v. 85, p. 36–41, abr. 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2016.01.001>. Acesso em: 05 set. 2023.

MENDES, K. D. S.; SILVEIRA, R. C. DE C. P.; GALVÃO, C. M. Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. **Texto & Contexto - Enfermagem**, v. 17, n. 4, p. 758–764, dez. 2008. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0104-07072008000400018>. Acesso em: 05 set. 2023.

PRIMACK, B. A. et al. Social Media Use and Perceived Social Isolation Among Young Adults in the U.S. **American Journal of Preventive Medicine**, v. 53, n. 1, p. 1–8, jul. 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2017.01.010>. Acesso em: 05 set. 2023.

RZEWNICKI, D. I. et al. Associations between positive and negative social media experiences and sleep disturbance among young adults. **Sleep Health**, v. 6, n. 5, p. 671–675, out. 2020. Disponível em: <https://dx.doi.org/10.1016/j.sleh.2020.02.013>. Acesso em: 05 set. 2023.

SAHU, M. et al. Social media use and health promoting lifestyle: an exploration among Indian nursing students. **Investigación y Educación en Enfermería**, v. 38, n. 2, 10 jul. 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.17533/udea.iee.v38n2e12>. Acesso em: 05 set. 2023.

TERESHCHENKO, S. et al. Internet Addiction and Sleep Problems among Russian Adolescents: A Field School-Based Study. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 18, n. 19, p. 10397, 2 out. 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/ijerph181910397>. Acesso em: 05 set. 2023.

TOKIYA, M. et al. Relationship between internet addiction and sleep disturbance in high school students: a cross-sectional study. **BMC Pediatrics**, v. 20, n. 1, p. 379, 11 dez. 2020. Disponível em: <https://dx.doi.org/10.1186/s12887-020-02275-7>. Acesso em: 05 set. 2023.

VAN DER SCHUUR, W. A.; BAUMGARTNER, S. E.; SUMTER, S. R. Social Media Use, Social Media Stress, and Sleep: Examining Cross-Sectional and Longitudinal Relationships in Adolescents. **Health Communication**, v. 34, n. 5, p. 552–559, 16 abr. 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/10410236.2017.1422101>. Acesso em: 05 set. 2023.

WOODS, H. C.; SCOTT, H. Sleepyteens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. **Journal of Adolescence**, v. 51, n. 1, p. 41–49, 10 ago. 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.05.008>. Acesso em: 05 set. 2023.

YOON, J.-Y.; JEONG, K.-H.; CHO, H. J. The Effects of Children's Smartphone Addiction on Sleep Duration: The Moderating Effects of Gender and Age. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 18, n. 11, p. 5943, 1 jun. 2021. Disponível em: <https://dx.doi.org/10.3390/ijerph18115943>. Acesso em: 05 set. 2023.